

# 自言自語的驚人力量



[自言自語的驚人力量\\_下载链接1](#)

著者:植西聰

出版者:大樂文化有限公司

出版时间:2013-3-27

装帧:平装

isbn:9789868908239

不管你有多少朋友和死黨，最能支持你的還是你自己……

在面臨煎熬的每一個當下，對自己這樣說：

- 每個人都只能靠自己，不是只有我孤單
- 等著瞧，我一定會讓你刮目相看
- 現在生氣就輸了，保持沉默吧
- 做過的事，可以反省，不要後悔
- 撐過這一關，我就升級了

只要兩秒鐘，就能再出發！

那件事我沒做過，我怕做不好……

被情人背叛，心裡好哀怨……

朋友不守承諾，快要氣爆……

當你遇到猶豫、挑戰、挫折時，

當你內心感受到恐懼、痛苦、憤怒時，

你都怎麼辦？

找人指點迷津，卻發現別人給的建議根本不適用？

找死黨吐苦水，卻勾起死黨一堆傷心事……

說到底，能讓你的心立刻平靜的人，是你自己，也只有你自己！

一句話，一個念頭，就能讓自己冷靜、重新振作起來。

把這些話，輕輕放在內心深處，讓它隨時為你帶來自然療癒的能量。

作者介绍:

植西 聰

作家、心理諮商師。學習院大學畢業後，曾任職於資生堂。之後，從事以「心理學」、「東洋思想」、「正面思考」等為基礎的人生理論研究。在1986年將研究成果體系化，也開始從事寫作工作。

著有《招來好運の100個方法》、《你是烏龜還是兔子：從伊索寓言看人際關係的成功法》等。

目录: 作者序 世界上最大的力量，是來自自己內心的力量

Chapter1

覺得這件事很煩、很厭惡的時候：  
專注做好眼前的事，才會發生好事  
對自己說——

人生不必再「被迫」，我要找出自己真正想做的事  
只為了錢的工作，是最無趣的工作  
盡力過好每一個今天，人生還會差嗎！  
每天學到新東西，今天的我就比昨天優秀  
別人的成功不必羨慕。有哪個不是全力以赴？  
專注做好眼前的事，自然會發生好事  
越是不想做的事，越要一鼓作氣  
睡前想點開心的事，醒來眼睛一定閃閃發亮  
做事做到忘記時間？那你最有福氣

## Chapter2

沒有把握做好的時候：

「我」獨一無二，做好自己就有特色

對自己說——

等著瞧，我一定會讓你刮目相看

我是有能力的人，只是別人還沒發現

做過的事，可以反省，不要後悔

每天稱讚自己：我獨一無二、我做自己就是最棒

我相信我一定做得到

對的路往往不容易走，要有心

懂得放下身段，才是最強的人

每個人都只能靠自己，不是只有我孤單

## Chapter3

面對機會感到猶豫、恐懼的時候：

機會全都藏在未知裡，只等你去挖掘

對自己說——

有點子、沒行動，等於沒機會

說自己沒機會，都是平常沒準備的人

想，不會改變結論，做才會

試試看，再來決定喜不喜歡

「胸有成竹」有時候是阻礙理解的成見

面對一件新工作，先說yes，再想方法

沒人要做？這正是我上場表現的機會

把一件事做好，就能帶來下一個機會

所謂機會，就是別人都沒看見。我的眼光獨特嗎？

恐懼是想像出來的，只有行動能驅散

只要不是親眼所見，都不必害怕

下定決心的意思是：勇敢行動

想的時候先小心，做的時候儘管大膽

## Chapter4

怎麼做，手感都不對勁的時候：

挫折不可怕，你面對挫折的心態比較可怕

對自己說——

失敗的意思是：這方法沒效，該換一換了

撐過這一關，我就升級了！

失敗是嘗試的過程，不是結果。我不放棄！

有天分的人很多，一直努力的人很少

再困難的事，有勇氣就能克服

想做的太多容易失敗，目標一個就夠了

## Chapter5

事情又多又急，壓力大到喘不過氣的時候：

努力是美德，但只知努力很可憐，要調整方法

對自己說——

人不可能同時拉兩張弓，所以，一次只做一件事吧

人應該盡己所能，然後交給老天安排

心越急，動作要越慢  
閉上眼睛、深吸一口氣，再行動  
了解自己的極限，做到這個極限，不硬撐  
越是努力工作，越要好好休息

#### Chapter6

就算我修養再好，也有按捺不住的時候：  
好運氣總是被「生氣」趕跑  
對自己說——  
現在生氣就輸了，保持沉默吧  
人難免會犯錯，我自己缺點也很多  
發飆之前，我要在心裡先默數一到十  
沒什麼好在意的，心情平靜的人容易成功  
敵人不只是拿來競爭的，更是拿來學習的  
敵人是立場不同的朋友  
別為小事抓狂，因為不值得  
如果只有我承受風險，別期待對方會守信  
責備不能窮追猛打，記得以讚美作結束

#### Chapter7

錯不在我，受人連累的時候：  
暫時低調過日子，過陣子就好了  
對自己說——  
越是倒楣的時候，越要自己找開心  
一念天堂，一念地獄  
糟糕的事，有時候也會帶來好運  
遇到不開心的事，就大笑幾聲  
人生有苦有樂，沒必要被壞消息影響心情  
今天運氣這麼差，明天運氣應該要變好了  
風怎麼吹，水就怎麼流，什麼都不要想

#### Chapter8

經營人際關係？好累，但又需要，我該怎麼辦？  
人緣是所有捷徑的超連結  
對自己說——  
第一次見面，不要急著下結論  
感恩的心，會帶來好人緣  
仁慈待人，即使一堆缺點也能贏得眾人喜愛  
意見相反的人，其實是幫我打開眼界的貴人  
以金錢為目的的合作，只會累積仇敵  
待人處事，八分滿就好  
贏得支持的是良心，不是社交手腕

#### Chapter9

談判、溝通，想要說服別人的時候：  
財力？學歷？成大事，最需要說服力  
對自己說——  
想影響誰，就先誠心聽誰說話  
說教式的忠告，不會讓人感謝  
用簡單的話，講難懂的道理  
對人炫耀豐功偉業，不會讓人感動  
談判的成功關鍵都在最後五分鐘——先聽，最後說  
真誠就好，不需要拍馬屁  
再怎麼正確的建議，都需要選對時機  
老鷹在捕獵物前，會把自己的爪子藏起來

#### chapter10

困在往事，感覺走不出來的時候：  
人都愛看成功故事，因為一定有坎坷

對自己說——  
就算要難過，也得吃飽才有力氣  
想哭就哭，生命的花朵也需要澆澆水  
回頭看於事無補，我要努力活在當下  
新的夢想才能夠刪除不好的回憶  
沒載貨的船不穩，沒痛苦的人生沒有重量  
夢想可以修正，不能放棄  
所謂「新方向」，意思是「得轉個彎了」

chapter11

對於未來，我不知道該有什麼夢想的時候：  
夢想是帶你飛越現實困頓的唯一方法

對自己說——

沒有夢想，才是真的窮  
性格有缺點未必是壞事，好好發揮會成為特色  
夢想不能靠別人，因為兩個人的夢不可能情節相同  
為了別人的認同，永遠達不成自己的夢想  
夢想沒有操作說明書，沒有一定的條件  
夢想是度過人生低潮的支柱

chapter12

不知道怎樣才會幸福的時候：  
不要用別人的標準來衡量你要的生活

對自己說——

別管他人怎麼看待「好命」，自己的感受最重要  
硬要呈現自己風光的樣子，不會幸福  
完美主義者自己和身邊的人一定都很苦  
我身邊一定有意想不到的幸福  
我要的幸福，要自己定義  
滿足現在擁有的，就會幸福  
「自在」的意思是不過度追求  
幫別人，一定會幫到自己  
幸福總是慢慢降臨的，不能急，也別放棄

．．．．．(收起)

[自言自語的驚人力量\\_下载链接1](#)

标签

思维

177.2

评论

-----  
[自言自語的驚人力量\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[自言自語的驚人力量\\_下载链接1\\_](#)